

Avis de course

Circuit régional Bas-Saint-Laurent /Côte-du-Sud

Dimanche 11 février 2024

Style libre départ de masse et Relais inter-club

Club Sportif Appalaches

121 chemin des Appalaches Est, L'Islet, G0R 1X0

418 247 3271

Autoroute 20 sortie 400

1 Informations générales

Date	Dimanche 11 février 2024
Information	Arnaud MAURICE. arnaud.maurice.70@gmail.com 418 955 4872
Site	Club Sportif Appalaches, boucle école et piste 4a
Adresse	Club sportif Appalaches ou à info@clubsportifappalaches.com
Directions	Autoroute 20 sortie 400. Prendre la direction Saint-Cyrille sur la route 285. Suivre les panneaux touristiques bleus (se méfier du GPS)
Directeur d'épreuve	Arnaud MAURICE
Secrétaire d'épreuve	Philippe SYLVESTRE
Officiel	Louise BOISVERT
Balisage/Sécurité	Patrick DROLET
Chef de pistes	Sébastien FAUCHER
Chronométrage	Zone4/ Android
Assistance sanitaire	Secouristes du Club identifiés au plan d'urgence. Motoneige et traineau disponibles
Type de course	AM : Libre, départ de masse. PM : Relais
Règlements	Règlement sur les compétitions canadiennes 2021 https://nordiqcanada.ca/wp-content/uploads/FINAL-RCI-CCR-NOV-2021-FR.pdf
Stationnement	Stationnement gratuit sur place ou sur le chemin des Appalaches
Fartage	Sous-sol du Club (5 tables disponibles). Espace chauffé au garage (apporter vos tables)
Repas	Salle chauffée avec micro-ondes. Vente de repas chauds sur place
Hébergement	https://destinationlislet.chaudiereappalaches.com/fr/explorez/ou-dormir/

Admissibilité	Hommes et femmes des catégories M8 à Open. Catégorie Paranordique
Affiliation	Détenir une licence de course provinciale de Ski de fond Québec. Si le compétiteur ne possède pas de licence annuelle, il doit se procurer une licence d'un jour au coût de 3 \$ payable en même temps que l'inscription par Zone 4.
Inscription	L'inscription se fera en ligne sur Zone 4. Nom de l'évènement : 2 nd course circuit régional est-du-quebec https://zone4.ca/register.asp?id=34621
Frais	10\$ pour M8 et paranordique. 20 \$ pour toutes les catégories. Inscription au relais gratuite (les équipes seront constituées sur place) Le paiement des frais donne accès au réseau du club pour toute la journée et à une consommation gratuite au café-bistro. Les frais sont payables en ligne lors de l'inscription par Zone 4 et sont non remboursables sauf annulation par l'organisateur.
Annulation	Advenant des conditions de neige et/ou climatiques défavorables, l'annulation ou les modifications de dernière minute de l'évènement seront diffusées sur notre page Facebook https://www.facebook.com/ClubSportifAppalaches et notre site Web https://www.clubsportifappalaches.com/
Date limite d'inscription	La date limite pour s'inscrire est le vendredi 9 février 18h00
Réunion des entraîneurs	Une réunion virtuelle Teams aura lieu le samedi 10 février 19:30

2 Parcours

2.1 Particularités générales :

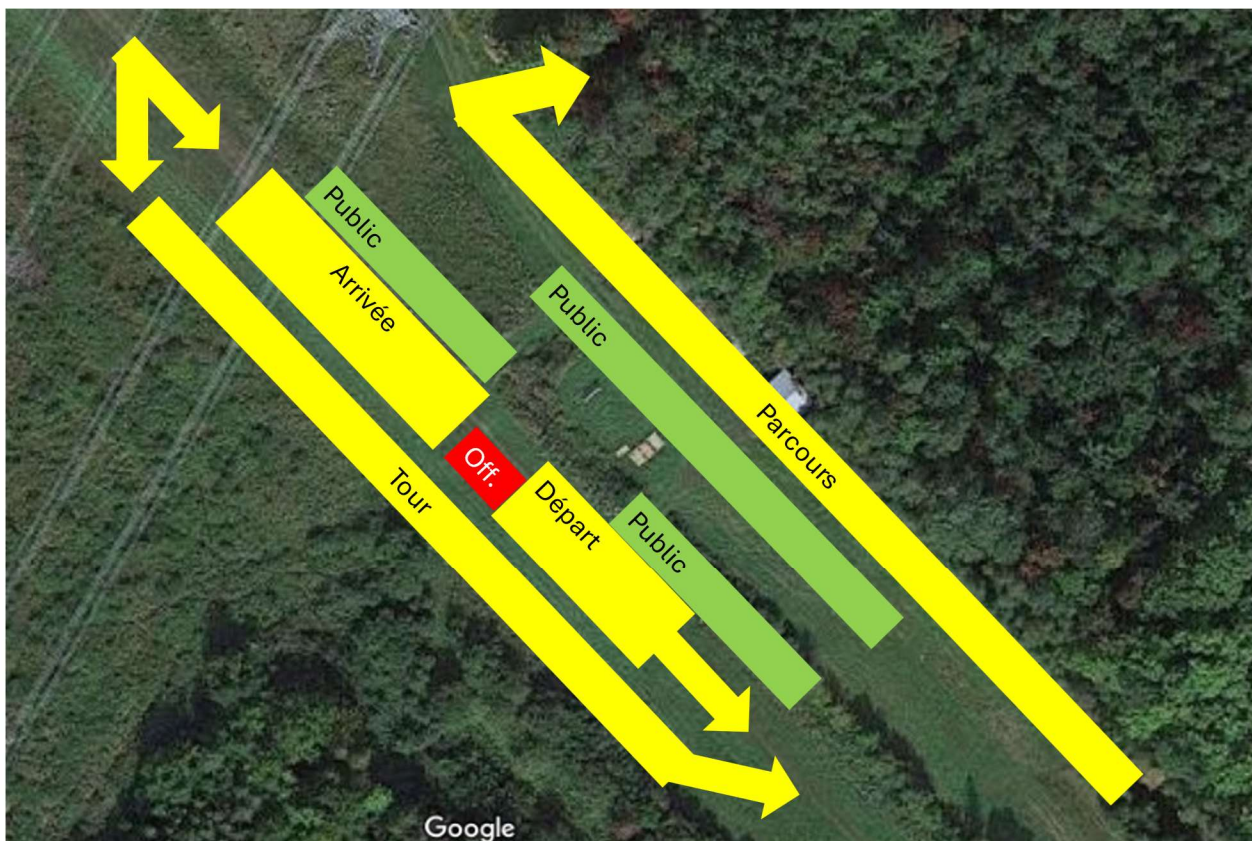
A/ La piste aura une largeur standard de 5.1 m sauf dans les boisés ou elle sera limitée à 2.5 m. Dans ce cas le skieur qui souhaiterait effectuer un dépassement devrait demander la priorité (« piste ! ») ou attendre de parvenir à une zone plus large. Partout où cela sera possible, une trace classique sera tracée sur la droite.

A/ Une piste de motoneige traverse le parcours. Des bénévoles sécuriseront la traversée aux deux endroits (priorité aux skieurs). La signalisation sera renforcée sur la piste de motoneige dans les deux directions.

B/ un chemin forestier traverse le parcours en deux endroits. Même si le trafic est très faible, des bénévoles assureront la priorité des skieurs



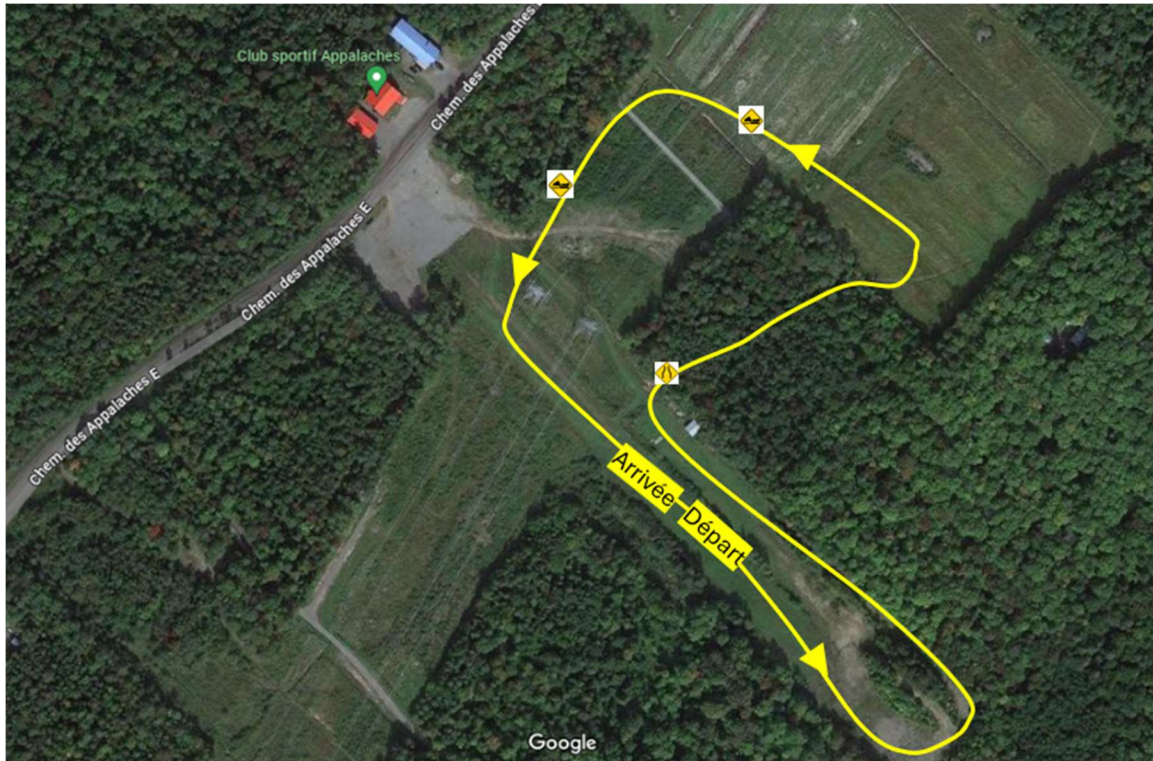
Zone de départ et d'arrivée et zone du relais



2.2 Circuit libre M8 et paranordique

Note : une trace classique sera tracée sur la droite.

1.25 km. Dénivelle +10 – 10 m



2.3 Circuit libre M10 à Open

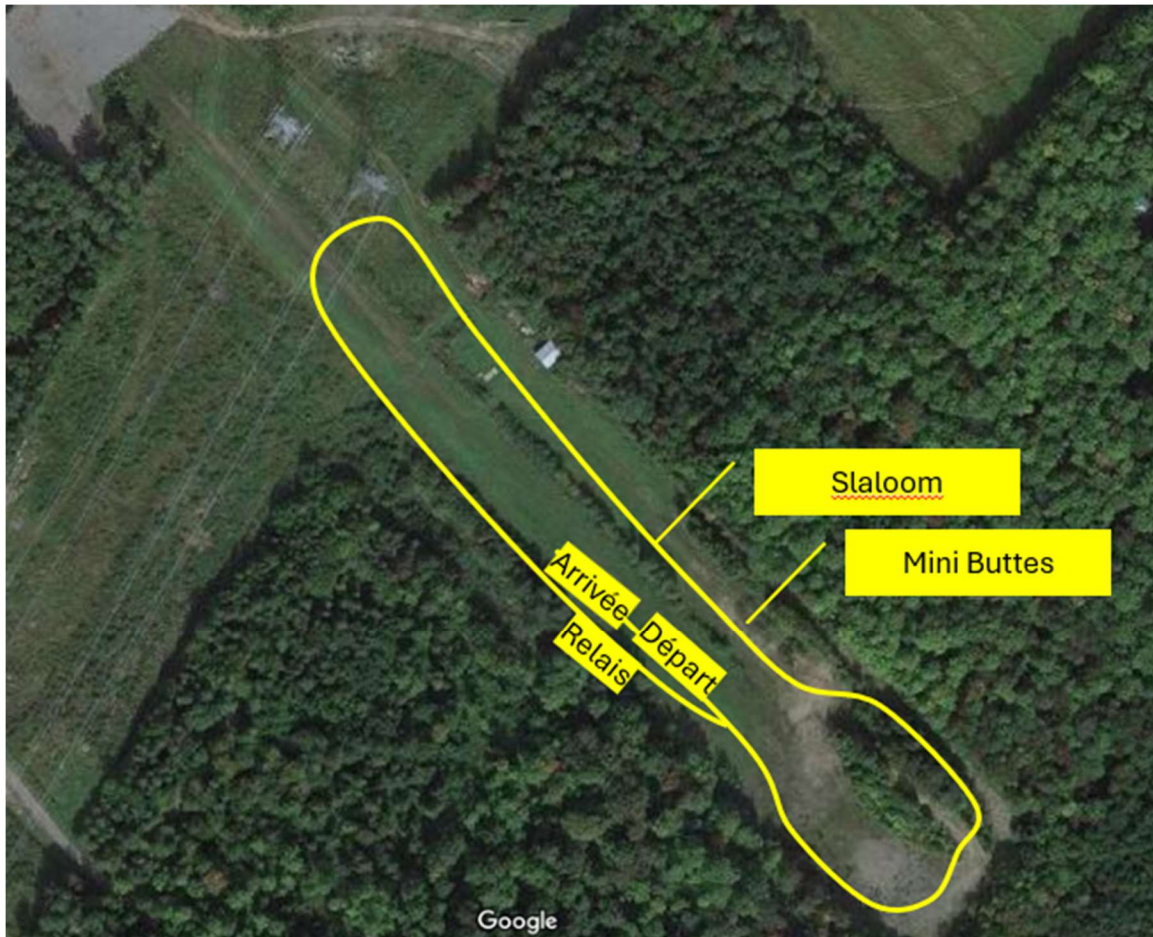
Il n'y aura pas de trace classique dans les sous-bois (largeur insuffisante)

2.2 km par tour. Dénivelé par tour: +20m – 20m



2.4 Relais par équipe mixte

Le relais utilise la boucle d'entraînement incluant les mini buttes et la boucle d'entraînement



3 Epreuves

Matin : Style libre

Catégorie	Sexe	Année de naissance	Distance	Départ
M8	H/F	2016/2017	1.25 km	9h45
Adaptée	H/F	Toute catégorie	2.5 km (2 petits tours)	9h50
M10	H/F	2014/2015	2.2 km (1 tour)	10h00
M12	H/F	2012/2013	2.2 km (1 tour)	10h20
M14	H/F	2010/2011	4.4 km (2 tours)	10h40
M16	H/F	2008/2009	4.4 km (2 tours)	10h40
M18	H/F	2006/2007	6.6 km (3 tours)	11h10
Open	H/F	2005 et avant	6.6 km (3 tours)	11h10

Après-midi : Relais amical style libre

Catégorie	Sexe	Année de naissance	Distance	Départ
Mixte	Mixte		4 X 800 m	12h45

Les équipes seront constituées sur place en fonction des volontaires. Au besoin des catégories seront constituées.

4 Horaire général

08h00	Ouverture du club
	Ouverture du secrétariat
	Ouverture des parcours
9h30	Fermeture du parcours
9h45	Premier départ M8
12h30	Remise des médailles de la course libre (dans la grande salle)
13h00	Départ du relais
14h30	Remise du challenge pour le relais
	Rencontre amicale au chalet